

# 【トレーニングの注意点】

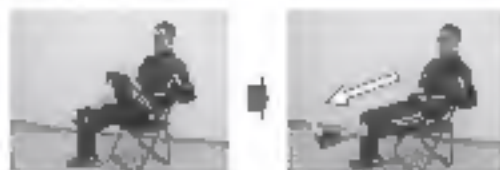
## △ 注意

- ・ しっかりと履き替えて、履きやすい状態でいきましょう。
- ・ ゆっくり呼吸を整えながら 10～30 秒のばしをしよう。
- ・ トレーニング中に痛みを感じた場合は、すぐにトレーニングを中止し、必要に応じて医師の診察を受けてください。

## 【ご使用方法② Ankle band (足裏ちゃん) 取付】

### ● レッグプレス (足の筋力)

主に大腿筋の筋力を鍛えます。  
膝の湾曲時に力をつけ、息を  
吐きながら脚を伸ばすように。



### ● レッグエクステンション (足の筋力)

大腿四頭筋のトレーニングです。  
反動をつけず、つま先を起して  
ゆっくり丁寧に脚を伸ばしましょう。



### ● 外転 (ももの外・おしりの筋力)

中殿筋は歩行の衝撃や転倒防止の  
ために大事な筋肉です。  
つま先は正面に向け片側ずつ外側に  
ゆっくり回していきます。



### ● 内転 (ももの内側・内転筋群)

外側から内側に足を倒すように  
力を加えていきます。  
こちらもつま先は正面に向けて、  
運動をゆっくり行いましょう。



## 【仕様】

- 品 名 Fitness tube (フィットネスチューブ)
- 規 格 チューブ+フック (2個)
- 品 番 FT3000 (セット品・強度の違う2種類のフックが入っています)
- 材 質 伸縮ゴム・ABS
- 製造国



色 (カラー)	品 番	仕 様	許容重量
レッド	FT3001	細	約 10kg
ブルー	FT3002	中	約 15kg
ブラック	FT3003	太	約 25kg

※フィットネスチューブは消耗品です。早急に交換してください。

## 【別添販売品】

- 品 名 Fitness Grip (足裏ちゃん)
- 型 号 TG1000
- 規 格 2本組



- 品 名 Ankle band (足裏ちゃん)
- 規 格 全長50cm
- サイズ: Mサイズ/A03001  
Lサイズ/A03002  
XLサイズ/A03003



※本製品の仕様は、改良などの理由により変更することがあります。  
本製品には写真と異なってはいますが、カラーや形状に違いがある場合があります。あらかじめご了承ください。

販売元 株式会社やまびこスケートの森

〒384-0055 長野県岡谷市幸内山 4789 番 14

TEL 0266-24-5210 FAX 0266-24-5202

製造元 エスク・サンエススケート株式会社

※パッケージの裏面に詳しくは各製品の取扱説明書に記載されています。パッケージ本体・FOT・他



© 2000 Y&B CO., LTD.

# Fitness tube [フィットネスチューブ]

## 取扱説明書

このたびは、本製品をお買い上げいただきありがとうございます。安全にご使用いただくために、必ずご使用前に本取扱説明書をお読みください。また、お買いになった後もいつでも読むように大切に保管してください。

## 【用途】

- 本製品は、チューブトレーニングを行うためのゴムチューブです。高さや強度の異なるゴムを使用することで、さまざまな運動や体力、健康状態に合わせて高強度トレーニングが行えます。
- 本製品はトレーニング用具です。用途以外の使用はしないでください。
- ご使用の際はインストラクターの指導等で正しく行ってください。

## 【はじめにお読みください】

- 本製品はチューブトレーニングを行うためのゴムチューブです。ご使用の際は取扱説明書（フック）を（別添販売品・足裏ちゃん・手裏ちゃん）のドカンに接続して使用してください。
- 本取扱説明書のイラストでは、説明をわかりやすくするために、製品の色を白黒の色で表示しています。

● 本取扱説明書では、安全に関わる注意事項をその形質の大きさの順度に応じて4つの層に分けています。

△ 警告・・・誤った使い方をすると、人が重傷を負う可能性がある内容

△ 注意・・・誤った使い方をすると、人が軽傷を負うか、または、本製品以外の財物に損傷を与える可能性のある内容